

Le plat

Pilons de poulet
à l'indienne

Photos : DR

Pilons de poulet, mélange d'épices (piquant de préférence), œufs, chapelure, huile de friture

Temps de préparation : 25 mn

Dans un saladier mélanger la chapelure avec le mélange d'épices indien.

Tremper les pilons de poulet dans des jaunes d'œufs, rouler-les dans le mélange chapelure-épices.

Plonger les pilons de poulet dans le bain de friture chaud et laisser dorer quelques minutes.

- Servir chaud.

Bon à savoir

Les changements
du corps post-ménopause

Avec l'âge, le corps des femmes se modifie. En tête, évolution de la pilosité, prise de poids, épiderme fragile, jambes lourdes. Des conseils pour traverser cette période en pleine forme, et en toute beauté !

Changement post-ménopause : modification de la pilosité

Au moment de la ménopause, le système pileux évolue : quantité, épaisseur et vitesse de croissance des cheveux diminuent. De la même manière, les poils se font plus rares, notamment au niveau des aisselles, des bras et des jambes. Les sourcils repoussent moins vite et moins nombreux, eux aussi. De plus, tous ces poils, comme les cheveux, commencent à blanchir. Enfin, bizarrement, de nouveaux poils peuvent apparaître à des endroits inattendus du corps : mieux vaut alors consulter plutôt que d'essayer de les retirer seule.

Prise de poids

C'est souvent la raison pour laquelle la ménopause est vécue comme une période difficile par bon nombre de femmes : certains symptômes physiques causés par les modifications hormonales sont pénibles... C'est le cas de la prise de poids, située surtout au niveau de la taille, du ventre et des jambes. Le corps a tendance à se "masculiniser". Pour y faire face, essayez au maximum d'entretenir vos formes grâce à une alimentation adaptée et des exercices (même doux) réguliers.

**Dessèchement de l'épiderme**

Comme pour le visage, les cellules cutanées se modifient. Cela entraîne une fragilité nouvelle de l'épiderme : sur le corps, la peau se fait plus sensible mais aussi plus sèche. En parallèle de son manque de fermeté dû à l'âge, cette modification n'est pas forcément facile à vivre... Usez et abusez de laits corporels aux textures riches qui fondent sur l'épiderme pour lui apporter les éléments qui lui font défaut. Matin et soir après la toilette, et votre peau sera douce, plus souple.

RENDEZ VOTRE DOS PLUS RÉSISTANT

Après la grossesse et l'accouchement, tous les muscles qui soutiennent normalement la colonne vertébrale sont relâchés : le périnée (à la base de la colonne), les abdominaux (à l'avant) et les spinaux (à l'arrière) doivent retrouver leur tonicité pour que vous puissiez de nouveau vous sentir bien dans votre corps.

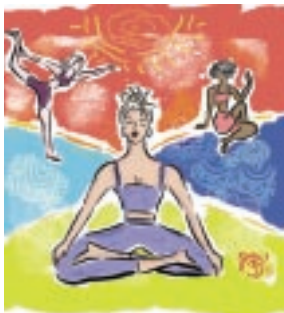
SE FAIRE GRANDIR

Asseyez-vous sur un tabouret, le dos appuyé contre un mur. Étirez votre dos en inspirant par le nez, comme si vous deviez résister contre le poids d'un objet lourd posé sur votre tête. Puis expirez par la bouche en essayant d'éloigner le plus possible votre tête de vos fesses.

Répétez 10 fois ce mouvement.

ASSOUPLISSEZ VOS MUSCLES**A quatre pattes**

A quatre pattes, appuyée sur vos avant-bras, dos droit et ventre rentré. Inspirez sans rien faire. En même temps que vous expirez, tendez une jambe en arrière. Puis, inspirez en repliant votre jambe vers l'avant et rapprochez votre genou de



vos poitrine. Pour cela, arrondissez le dos. Faites-le 3 fois de suite sans reposer la jambe. Changez de jambe et recommencez 4 fois de chaque côté.

LE COCON

Allongez-vous de nouveau sur le dos, un genou dans chaque main et le menton rentré. Inspirez sans bouger. A l'expiration, rapprochez vos genoux de la poitrine. Inspirez de nouveau lorsque vos genoux sont revenus à la position initiale. A recommencer cinq fois.

L'ANGUILLE

La position change : allongez-vous sur le ventre, bras et jambes tendus, mains à plat sur le sol. Avancez le bras et la jambe droit, puis l'autre, sans vous préoccuper de la respiration. Lorsque vous vous sentez fatiguée, reposez-vous 2 mn, puis repartez en arrière, en reculant un côté, puis l'autre.

Attention, jambes lourdes !

Due à la prise de poids, à une sédentarité accrue, à la déshydratation générale de l'organisme ou encore à des œdèmes (au niveau des chevilles), le syndrome des jambes lourdes peut marquer la période de la ménopause. Évitez de rester longtemps dans la même position, debout ou assise. Le soir, positionnez vos jambes pieds en l'air (sur votre canapé, au moyen d'une surélévation dans votre lit...), enfin relancez la microcirculation à l'aide de produits spécifiques (à base de camphre, de menthol...) : à appliquer chaque soir en massage, du pied vers le genou.

Le gâteau

Donuts

**Pour 4 personnes**

500 g de farine, 1/2 verre de sucre, 50 g de beurre, 3 œufs, 1 c.à.s de levure chimique, 2 c.à.s de lait, 1 pincée de sel

Temps de préparation : 60 mn

Dans une terrine mélanger la farine, le lait en poudre, le sucre, le sel et la levure jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Incorporer les œufs au mélange précédent, puis ajouter le beurre en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, ajouter si nécessaire quelques gouttes d'eau pour délayer un peu la pâte, laissez-la reposer pendant une heure environ.

Couper la pâte en forme de donuts, laisser reposer encore ces cercles pendant 15 mn environ.

Faire chauffer l'huile dans une marmite, verser les donuts et laisser colorer, saupoudrer de sucre fin ou de chocolat.

Servir aussitôt.

Trucs et astuce

Congelez vos herbes aromatiques

Achetez-les fraîches au marché et congelez-les, vous en aurez toujours sous la main. Vous pouvez aussi les hacher finement, les disposer avec un peu d'eau dans les compartiments d'un bac à glaçons. Vous n'aurez plus qu'à les ajouter à vos plats, vous en aurez en réserve... Pratique !

Ne jetez rien, congelez !

Les blancs d'œuf : lorsque vous n'avez utilisé que le jaune, mettez immédiatement les blancs dans un sachet hermétique et hop, au congélateur ! Vous pouvez faire la même chose avec les coeurs de

tomates ! les citrons, souvent ils pourrissent, faute d'avoir trop acheté. Placez les citrons dans une bassine d'eau et changez régulièrement l'eau : vous prolongerez leur durée de vie. Utilisez autrement vos bacs à glaçons : pressez le reste des citrons et mettez le jus dans un bac à glaçons. De cette manière, vous aurez toujours à portée de main des petites doses de jus de citron et même des glaçons originaux en été !

Donnez une seconde vie à votre pain sec et à vos viennoiseries : il suffit de les passer 20 secondes au micro-ondes et de le manger dans l'heure, cela vous permettra de leur redonner du moelleux.

Bien mariner son**bœuf**

Puisque la marinade attendrit seulement la viande qu'elle touche, percez des trous dans votre rosbif, au moyen d'une brochette ou d'une longue fourchette, pour la faire pénétrer à l'intérieur.

Cuire du bœuf non décongelé

Les biftecks et les rosbifs peuvent être cuits sans être décongelés ; il suffit de prolonger le temps de cuisson d'environ 50 %.

Boîte de conserve de thon

Servez l'eau de la boîte de conserve de thon à boire à votre

chat. Ils adorent ça !

Cuisson en papillote

Pour «raidir» les tranches de poisson avant la cuisson en papillote, faites-les revenir de chaque côté le temps d'un aller et retour dans une poêle

antiaérisante légèrement graissée.

Pour éviter que les papillotes se déchirent ou qu'elles s'ouvrent pendant la cuisson, doublez la feuille de papier aluminium et fermez-la hermétiquement en pliant plusieurs fois les bords.